

# Тошнота и рвота

## Nausea and Vomiting

Многих людей, которые проходят химиотерапию (или “химию”) тошнота и рвота беспокоит больше, чем все остальные побочные эффекты. Будете ли вы испытывать эти побочные эффекты и насколько сильно, зависит от тех лекарств, которые вам дают во время химиотерапии и от того, какое влияние на вас оказывает каждый лекарственный препарат. Существует много лекарств, которые помогают предотвратить или лечить тошноту и рвоту. В настоящее время эти побочные встречаются намного реже чем в прошлом. И все-таки, тошнота и рвота - это побочные эффекты, которые иногда случаются при химиотерапии.

**Тошнота** - это боли в желудке или неприятные ощущения напоминающие накатывание волн в желудке и в нижней части горла. Тошнота вызывает потение, головокружение или слабость и более обильное чем обычно слюноотделение во рту. Это может происходить даже когда вы не думаете о еде. Это может привести к рвотному движению, рвоте или и к тому, и к другому.

**Рвотное движение** - это ритмическое движение диафрагмы (дыхательной мышцы расположенной в нижней части вашей грудной клетки) и мышц желудка.

**Рвота** - это когда жидкости и все остатки еды в желудке принудительно выводятся через ротовое отверстие. Рвота может быть остро возникающей. Это означает, что она начинается через несколько минут или через несколько часов после химиотерапии. Либо она может быть запоздалой, то есть она начинается через 24 часа или более после химиотерапии и иногда продолжается в течение нескольких дней. Иногда у человека может быть оба вида рвоты после химиотерапии. У вас может быть рвота даже, если вы ничего не ели и вас не тошнит.

**Ожидаемая рвота** - это когда одна мысль о лечении вызывает у вас рвоту. Виды, звуки и запахи тоже могут вызывать такой тип рвоты. Иногда всего лишь вид палаты, где вы проходите лечение, может вызвать рвоту.

## Что вы можете сделать если вас тошнит

Если вас тошнит утром, попробуйте съесть что-то сухое до того как вы встанете с постели например, тост или печенье (не делайте этого если у вас сухость во рту или есть раны во рту или в горле).

Ешьте маленькие порции и часто. Перекусите перед сном.

Пейте холодные, прозрачные жидкости. Делайте это медленно. (Прозрачные жидкости - это например, имбирный лимонад, яблочный сок, бульон, чай, и т.д.) Попробуйте также леденцы или желе.

Старайтесь есть ту еду, которая вам нравится.

Многим людям, которые проходят химиотерапию, не нравится вкус красного мяса и мясных бульонов. Попробуйте употреблять другие белковые продукты: рыбу, курятину, бобовые и арахисовое масло.

Сосите твердые леденцы с приятным запахом, такие как лимонные или мятные конфеты. Это поможет избавиться от неприятных вкусов и запахов.

Ешьте еду холодной или комнатной температуры чтобы уменьшить ее запах и вкус.

Старайтесь спокойно отдыхать в кресле после каждого приема пищи в течение, как минимум, часа. После еды не ложитесь в течение, как минимум, двух часов.

Чтобы отвлечься, старайтесь слушать спокойную музыку, смотрите любимые телепередачи или пригласите в гости родственника или друга.

Если вас тошнит, расслабьтесь и делайте медленные глубокие вдохи.

Обязательно расскажите врачу о том, что вас тошнит, потому что существуют лекарства, которые могут вам помочь. Принимайте лекарство при первых же признаках тошноты. Это может предотвратить рвоту.

Если вас начинает тошнить перед посещением врача, спросите о лекарствах или других способах, которые могут помочь вашей проблеме.

## **Что вы можете сделать если у вас начинается рвота**

Если вы лежите в постели, повернитесь на бок чтобы не вдыхать и не глотать рвотные массы.

Попросите чтобы вам прописали противорвотные лекарства в виде либо свечей, либо кожных наклеек, если это возможно.

Принимайте жидкости в виде кусочков льда или кусочков замороженного сока.

Начните принимать по 1 чайной ложке холодной жидкости каждые 10 минут после того, как у вас прекратится рвота. Медленно увеличивайте объем до 1 столовой ложки каждые полчаса. Если вам удастся удержать это в организме приблизительно в течение часа, медленно увеличивайте этот объем.

## **Что может сделать человек, который ухаживает за вами**

Готовьте еду для пациента когда он/она плохо себя чувствует или попросите других помочь в этом. Включайте кухонные вентиляторы, чтобы не беспокоить пациента запахами еды.

Закройте крышкой или избавьтесь от той еды, которая обладает сильным или не приятным запахом.

Постарайтесь чтобы пациент пользовался пластмассовыми вилками и ложками если металлические вызывают горький привкус.

Если у пациента продолжается рвота, взвешивайте его/ее каждый день в одно и то же время. Быстрая потеря веса может быть признаком потери жидкости организмом (обезвоживания).

Поговорите с врачом о лекарствах которые предотвращают рвоту.

Следите за тем, чтобы у пациента не было головокружения, слабости или спутанности сознания.

Постарайтесь помочь пациенту избегать запоров и обезвоживания. И то, и другое может усилить тошноту.

## Звоните врачу если пациент

Мог вдохнуть рвотные массы

В течение 3 часов или более продолжает рвать более 3 раз в час

Рвет кровью или массами, которые напоминают кофейную гущу

Не может удержать более чем 4 стакана жидкости или кусочков льда в день

Не может есть в течение более чем 2х дней

Не может принимать свои лекарства

Испытывает слабость, головокружение или спутанность сознания

Похудел(а) на 2 фунта или больше в течение 1 или 2 дней (признак того, что организм теряет очень много жидкости)

Мочится реже, чем обычно и выделяемая моча темно-желтого цвета

Лучший способ контролировать тошноту или рвоту - это остановить их еще до начала. Хорошая новость заключается в том, что оба симптома могут почти всегда быть устранены если изменить диету и принимать лекарства (противорвотные препараты) предназначенные для того, чтобы контролировать эти симптомы. Существует много противорвотных препаратов, из которых можно выбрать. Может быть, вам придется попробовать несколько разных препаратов, прежде, чем вы найдете тот, который вам поможет. Не сдавайтесь! Вместе со своим лечащим персоналом работайте над тем, чтобы найти тот препарат или препараты, которые больше всего подходят вам.

Если вам нужна помощь в связи с тошнотой или рвотой, либо у вас есть вопросы о раке, пожалуйста звоните нам по телефону **1-800-227-2345** в любое время дня и ночи.

Language: Russian

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society